**notitie**

|  |  |
| --- | --- |
| **onderwerp** | Tekst over BREINBDRROP voor uitnodiging Mantelzorgcafé Deelgenoten op 12 september 2025 | versie 2 |
| **voor** | Janske Bakker en Hans Acherman |
| **van** | Ruby Beltman |
| **datum** | 28 augustus 2025 |
|  |

Het thema van het mantelzorgcafé op vrijdag 12 september is ‘**Goed voor elkaar, hoe houden we het fijn samen?**’. Ruby Beltman van BREINDROP gaat met ons in gesprek over de mentale kant van mantelzorg, vanuit het oogpunt van de zorgvrager en mantelzorger. We praten over de beleving van de situatie, waarin je als mantelzorger samen met je naaste ongevraagd in beland bent. Over beter omgaan met de negatieve kanten van mantelzorg in de omgang met elkaar en kijken naar wat welk kan. Over de balans in de zorgtaken en andere activiteiten samen. In gesprek met elkaar ontstaat er meer begrip, perspectief en oog voor de positieve kanten van mantelzorg, in de gegeven situatie.

BREINDROP is een samenwerking van Steven Goudsbloem en Ruby Beltman. Hun workshops, boek en andere activiteiten gaan over het traject van mentaal vastlopen, hulp en herstel. Centraal staat wat mensen zelf kunnen doen om mentale klachten te voorkomen en op te vangen, en hoe je iemand, die zulke klachten heeft, kunt bijstaan. Ruby put daarbij uit haar eigen traject. Ook is zij mantelzorger voor een vriendin. Meer informatie over BREINDROP kunt u vinden op [www.breindrop.nl](http://www.breindrop.nl).